

Informe recomendaciones ergonómicas SLEP TAMARUGAL

Antecedentes

Visita de observación de puestos de trabajo – 32 evaluaciones de sillas a casa matriz SLEP Tamarugal, solicitado por Comité Paritario De Higiene Y Seguridad del Servicio Local de Educación Pública del Tamarugal.

Objetivo

Verificar el cumplimiento del estándar ergonómico para puestos de trabajo, asegurando el cumplimiento de la normativa legal vigente.

Metodología

- ☐ Observación directa en terreno.
- ☐ Generar recomendaciones orientadas a disminuir y/o eliminar los desajustes ergonómicos presentes en los puestos de trabajo.
- ☐ Registro fotográfico.
- ☐ Revisión de normativa aplicable.

Se realiza una visita de carácter observacional, no evaluativa, a la casa matriz de SLEP Tamarugal, en las dependencias de Calle Cala Cala N°112 ubicada en la comuna de Pozo Almonte, con el objetivo de observar y generar recomendaciones orientadas a disminuir y/o eliminar los desajustes ergonómicos presentes en los puestos de trabajo.

Descripción General

Se visitó Casa matriz de SLEP Tamarugal, en la cual se generó 32 evaluaciones de silla. Durante la evaluación realizada, los 32 funcionarios manifestaron presentar molestias musculares relacionadas con el uso de la silla actualmente disponible para el desarrollo de funciones administrativas. Cabe destacar que se generó visita para evaluar y observar las condiciones de la silla de un puesto de trabajo administrativo.

Se observa que la silla actualmente utilizada en cada puesto de trabajo corresponde a una silla ergonómica de escritorio básica. Dentro de las principales brechas identificadas, destaca la ausencia de un soporte lumbar anatómico efectivo, condición que dificulta mantener la curvatura fisiológica de la columna lumbar durante la jornada laboral.

Asimismo, el respaldo presenta una excesiva reclinación y escasa contención postural, lo que favorece la adopción de posturas inadecuadas de tronco y pelvis. Esta condición puede incrementar la carga musculoesquelética sobre la zona lumbar y dorsal, favoreciendo la aparición de molestias y fatiga postural.

Adicionalmente, la silla no presenta mecanismos suficientes de ajuste ergonómico que permita un adecuado confort para tareas de larga duración.

Recomendaciones

En relación con la visita de observación realizada en casa matriz SLEP Tamarugal, se establecen las siguientes recomendaciones orientadas a disminuir la exposición a factores de riesgo musculoesquelético:

Se recomienda evaluar el reemplazo de la silla por una silla ergonómica de mayores prestaciones, que incorpore:

- Soporte lumbar anatómico fijo o regulable.
- Respaldo con menor grado de inclinación pasiva y ajuste de tensión.
- Regulación independiente de inclinación y bloqueo.
- Mayor estabilidad postural en sedestación.

Lo anterior permitiría disminuir la exposición a factores de riesgo ergonómico asociados a posturas mantenidas y favorecer condiciones de trabajo más seguras y confortables.

Fotografías del puesto de trabajo



Normativa Vigente

El análisis se orientó bajo el principio de adaptación del trabajo a la persona, priorizando la detección de condiciones que pudiesen generar sobrecarga musculoesquelética. En función de lo anterior, las recomendaciones propuestas buscan controlar o mitigar los riesgos identificados, ya sea mediante mejoras en la organización del trabajo o adecuaciones en el entorno y equipamiento, conforme a lo establecido en la normativa vigente.

De acuerdo con lo establecido en el Decreto Supremo N° 594 del Ministerio de Salud, que aprueba el Reglamento sobre Condiciones Sanitarias y Ambientales Básicas en los Lugares de Trabajo, es responsabilidad del empleador mantener condiciones laborales compatibles con la salud y seguridad de los trabajadores, asegurando que los puestos de trabajo y sus condiciones se adapten a las características físicas y funcionales de las personas, evitando la exposición a riesgos derivados de posturas forzadas, movimientos repetitivos, sobreesfuerzos y carga física excesiva. Asimismo, el artículo 44 del citado decreto establece que los puestos de trabajo deberán diseñarse y organizarse de manera que permitan al trabajador desarrollar sus funciones en condiciones ergonómicas adecuadas, evitando exigencias físicas innecesarias y favoreciendo una correcta postura durante la ejecución de las tareas.

En relación con lo anterior, la Ley N° 16.744 sobre accidentes del trabajo y enfermedades profesionales establece la obligatoriedad de implementar medidas de prevención de riesgos laborales, incluyendo aquellos de carácter ergonómico, promoviendo ambientes de trabajo seguros y saludables.

Asimismo, el Protocolo TMERT, en su versión vigente oficializada mediante Resolución Exenta N° 1660 del Ministerio de Salud (año 2024), establece la obligación de identificar, evaluar y controlar factores de riesgo ergonómico en los puestos de trabajo, tales como movimientos repetitivos, posturas forzadas, manipulación manual de cargas y tiempos de exposición, con el fin de prevenir el desarrollo de trastornos musculoesqueléticos en la población trabajadora.

Por otra parte, la Instituto de Salud Pública de Chile, a través de la Guía Técnica para el Análisis Ergonómico del Puesto de Trabajo (ISP, 2018) y otras metodologías vigentes, recomienda que los puestos de trabajo sean diseñados y/o ajustados considerando las características antropométricas y funcionales de las personas trabajadoras, promoviendo el principio ergonómico de adaptar el trabajo a la persona, favoreciendo el confort, la eficiencia y la disminución del riesgo de lesiones musculoesqueléticas.

Recomendaciones para la Silla Ergonómica

Características obligatorias, se recomienda adquirir una silla ergonómica que incluya:

- Regulaciones mínimas
- Regulación de altura del asiento.
- Respaldo con soporte lumbar.
- Regulación de inclinación del respaldo.
- Apoyabrazos ajustables.
- Base de cinco puntas con ruedas.
- Giro en 360°.

Tener en consideración confort de la silla:

- Permitir apoyo completo de pies en el suelo.
- Mantener rodillas en ángulo cercano a 90°.
- Permitir apoyo lumbar fisiológico.
- Poseer asiento acolchado de densidad media.

Opciones y referencias de compra: Silla ergonómica.

- Opción 1:



- Opción 2:



- Opción 3:



Considerando las dimensiones de lo evaluado, es factible habilitar un puesto de trabajo administrativo ergonómico, siempre que el mobiliario seleccionado cumpla con criterios de adaptabilidad, regulación y confort, permitirá mejorar las condiciones de trabajo, favoreciendo posturas de trabajo adecuadas y disminuyendo factores de riesgo musculoesquelético asociados al trabajo administrativo.



**REALIZADO POR
CONSTANZA CÁRDENAS TORRES- ERGÓNOMA MUTUAL
DE SEGURIDAD**

04/06/2026